

けんぽだより



- 新年のご挨拶
- 第18期理事・議員のみなさまをご紹介します
- 早期発見・早期改善のチャンス! だから健診結果は大事です
- 特定保健指導を受けてみたらどうだった?
- 脂質異常症を防ぐ
- 群馬県 碓氷峠・アプトの道
- かかりつけ医をもちましょう
- 交通事故でも健康保険は使えます
ただし、健保組合に届出をお願いします
- 脂肪とカロリーを抑えて冬太りを解消
- スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになります
- 「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります



北関東しんきん健康保険組合

新年のご挨拶



北関東しんきん健康保険組合
理事長 早川 茂

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新春を迎えられましたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対して多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、国内外で不安定な情勢が続いた一年でした。依然として続く国家間の紛争は民族の分断やエネルギー、物価の上昇につながり、現在も私たちの生活に多大な影響を及ぼしています。加えて、猛暑を超える酷暑が続いた夏には熱中症患者が続出し、秋から冬にかけては新型コロナウイルスの変異株やインフルエンザが急速に広がるという、健康面でも不安の絶えない一年となりました。一方で、4月から10月に開催された大阪・関西万博には国内外から国境や人種を超えて多くの人が来場しました。奇しくも戦後80年という節目の年に国を超えた交流が行われたことは、国際情勢の緊張が続くなかで明るい話題となりました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢を見ると、昨年はすべての団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に直面した年でした。総人口の5人に1人が後期高齢者という日本では、高齢者医療への拠出金の増加によって健保財政が今後ますますひっ迫することが予想されます。同時に、高齢者の医療費

を支える現役世代の負担軽減や生活習慣病予防、健康維持についても、一層注力していかなければなりません。その一環として、当健保組合では加入者の健康増進、生活の質向上を目的に、福利厚生型保健事業「ベネフィット・ステーション」を新たに導入しました。レジャー、グルメ、スポーツ、旅行など割引価格で利用できます。ぜひスマホで登録（無料）してご本人、ご家族で楽しく便利にご活用ください。

また、今年はマイナ保険証に完全移行して迎える最初の年となります。マイナ保険証は、よりよい医療を効率的に受けられる、医療現場の負担を軽減するといったさまざまなメリットがあります。マイナ救急やスマホ搭載など便利で安心の医療が実現しつつありますので、ご活用をお願いいたします。また4月からは、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新たなしくみ「子ども・子育て支援金」が導入されます。事業主・加入員の皆さま方にはご理解、ご協力をお願い申し上げます。

今年は年明けからミラノ・コルティナ冬季オリンピック、ワールドベースボールクラシック、FIFAワールドカップと、世界規模の大会が開催され、スポーツの機運が高まる年となります。ぜひ皆さまも体を動かし、健康づくりにお努めいただければ幸いです。結びに、本年も皆さまがご健勝でご多幸でありますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

第18期理事・議員のみなさまをご紹介します

当健保組合は、去る令和7年9月8日に任期満了を迎え、これに伴い議員の改選が行われました。
新体制は下表の通りです。

北関東しんきん健康保険組合 第18期組合会理事議員名簿 令和8年1月1日現在

任期 令和7年9月9日～令和10年9月8日

選定議員

11名 理事5名、監事1名

◎は理事、○は監事

(敬称略、記号番号順)

当組合の役職	氏名	所属事業所	事業所の役職	備考
◎ 理事長	早川 茂	館林信用金庫	理事長	
◎ 副理事長	石塚 清博	結城信用金庫	理事長	
◎ 副理事長	橋本 公之	鹿沼相互信用金庫	理事長	
◎ 理事	横山 慶一	しのめ信用金庫	理事長	
○ 監事	片山 政明	高崎信用金庫	理事長	
議員	清水 克美	アイオー信用金庫	理事長	
議員	津久井 真澄	桐生信用金庫	理事長	
議員	飯村 次男	水戸信用金庫	理事長	
議員	伏木 昌人	栃木信用金庫	理事長	
議員	森島 昭生	烏山信用金庫	理事長	
◎ 理事	三田 昭夫	北関東しんきん健康保険組合	常務理事	

互選議員

11名 理事5名、監事1名

◎は理事、○は監事

(敬称略、記号番号順)

当組合の役職	氏名	所属事業所	事業所の役職	備考
◎ 理事	箕輪 啓一	桐生信用金庫	常勤理事	人事部長
◎ 理事	入澤 達也	北群馬信用金庫	理事長	
◎ 理事	坂井 隆	利根郡信用金庫	理事長	
◎ 理事	早川 秀之	水戸信用金庫	常勤理事	人事部長
◎ 理事	木村 浩	佐野信用金庫	理事長	
○ 監事	富田 隆	足利小山信用金庫	理事長	
議員	橋本 忠	大田原信用金庫	理事長	
議員	吉田 崇	高崎信用金庫	人事部長	
議員	藤巻 雅樹	しのめ信用金庫	人事部長	
議員	助川 安弘	水戸信用金庫	常務理事	総務部長
議員	池田 芳伸	結城信用金庫	常勤理事	総務部長

Good Newsです!

当健康保険組合が令和8年「予防・健康づくり推進優良組合」に認定されました。

国は加入者の予防・健康づくりの取組みを更に推進することを目的として、特に加入者へのヘルスケアの取組みが進んでいる健康保険組合を対象に厚生労働大臣が認定・表彰する制度を昨年10月に新設しました。

おかげさまで当健保組合は総合健保組合部門で認定されることになりました。加入者の皆様をはじめ、理事・議員、健康管理委員の健保事業へのご理解ご協力の賜物であり改めて感謝申し上げます。

本年も加入者の健康維持・増進、事業所の健康経営支援に努めてまいりますので、引き続きご自身の健康管理ならびに当健保組合との連携強化について何卒よろしくお願い申し上げます。

早期発見・早期改善のチャンス！ だから健診結果は大事です

《《《《《《《《 忘れていませんか？「要再検査」「要精密検査」 《《《《《《《《

健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の項目があったのに、病院を受診せずに放置している方はいませんか？健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診結果で、「再検査」や「精密検査」を受けるよう指示があった場合は、忘れずに受けましょう。

再検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その異常が一時的なものか、継続的なものかを確認するために行う検査です。再検査の結果で異常がなければ、異常値は一時的なものだったと考えられます。

精密検査とは？

健診で異常値が見られた場合に、その原因を調べたり、治療の必要性を確認するための検査です。病気の有無を詳しく調べるために行う、より専門的な検査です。

《《《《《《《《 こんな方はいませんか？ 医療スタッフからのアドバイス 《《《《《《《《



前回再検査を受けただけで、とくに問題なかったよ。何の症状もないし、今回は再検査を受けなくても大丈夫だと思う。

前回の再検査の結果では問題なかったとしても、今回も問題ないかどうかはわかりません。現在不調を感じないからといって「大丈夫」と自己判断してしまうのも問題です。前回見逃された異常が今回は見つかるかもしれません。**早期発見のチャンスなので、この機会に受診してみましょ**う。



出張、会議、子どもの行事などで、再検査を受けに行く予定がたてられないの。さらに詳しい検査が必要だなんて言われたら困るので、そのうち時間ができたら受けに行きます。

仕事や家庭の用事などで多忙な方も少なくないと思いますが、もし病気の場合は、早期に対処するほど改善しやすくなります。放置していたために、治療に時間がかかってしまうことになると、余計に忙しくなってしまいます。**再検査や精密検査は後回しにせず、受診しましょ**う。



「要精密検査」があったんです。受診しなくちゃと思うんですが、なんだか怖い病気がありそうで、なかなか精密検査を受ける気になりません！

「要精密検査」と書かれるとドキッとしてしまいますが、**万一何かの病気があったとしても、今のうちなら早期発見で治りやすい可能性が考えられます。ぜひ精密検査を受けてください。**



《《《《《《《《《《《《 健診は受けたあとが大事です！ 《《《《《《《《《《《《



健診結果で「再検査」「精密検査」の判定があったら、必ず受診しましょう。受診しにくいさまざまな事情や理由があるかもしれませんが、なによりあなたの健康が大切です。病気が見つかって**「早期治療のチャンス！」「早期発見できてよかった！」**と思って改善に取り組みましょ！

それもそうだなー

早めに検査してみます



特定保健指導を受けてみたらどうだった？

＼ 特定保健指導を受けると効果が出やすい!? ／

特定保健指導を受けたAさんの場合



1年後…



特定保健指導を受けなかったBさんの場合



1年後…



＼ 特定保健指導を受ける場合と受けない場合ではその後が違います! ／

関西大学が公表した研究結果では、特定保健指導の対象となり、実際に保健指導を受けた人は、受けていない人に比べ、大きい改善効果が得られた可能性が報告されています。

関西大学プレスリリース2022.12より

● 特定保健指導が必要と指摘された人の1年後

腹囲	男性	- 0.3cm
	女性	- 0.3cm
体格指数 (BMI)	男性	- 0.1
	女性	- 0.1
体重	男性	- 0.2kg
	女性	- 0.3kg

● 特定保健指導を実際に受けた人

腹囲	男性	- 5.0cm
	女性	- 5.7cm
体格指数 (BMI)	男性	- 1.3
	女性	- 1.9
体重	男性	- 3.8kg
	女性	- 4.7kg



健康的に無理なく続けられる生活習慣改善の方法をアドバイスしてもらえてよかったです。支援してくれる人がいるので、がんばれました。せっかく自分に合った改善方法をアドバイスもらったので、これからも続けていきます。特定保健指導の案内があった方は、ぜひ受けてくださいな！

脂質異常症のめやす

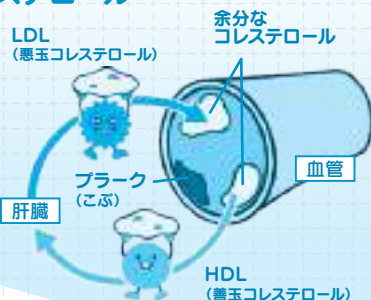
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dL}$ (空腹時) $\geq 175\text{mg/dL}$ (随時)	$\geq 300\text{mg/dL}$
HDL コレステロール	$< 40\text{mg/dL}$	—
LDL コレステロール	$\geq 120\text{mg/dL}$	$\geq 140\text{mg/dL}$
Non-HDL コレステロール*	$\geq 150\text{mg/dL}$	$\geq 170\text{mg/dL}$

※総コレステロール値から HDL コレステロール値を引いた値
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質め知識

● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDL コレステロール」「HDL コレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまると動脈硬化を引き起こします。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら(油、脂質)は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚(サバ、イワシ、サンマなど)に多く含まれる EPA や DHA*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は「健康によい」といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

さあ、できることから変えてみよう!

予防・改善
のために
できること

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動(ウォーキングやジョギング)を取りいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚(サバ、サンマ、イワシなど)を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



通勤ルートは「一駅手前で降りて歩く」に固定する(可能な範囲で)

行動

健康診断の数値が改善したら、自分にごほうび

ストレス

趣味や推し活でストレス発散!

運動

運動するとポイントが貯まるアプリやイベントを利用する



Easy 簡単にできる!

魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

運動

職場の健康イベントに参加する



行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ

いまやるべき! Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

脂質異常症を防ぐ

脂質異常は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありますか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

（PAD:Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることで生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。



碓氷峠 アプトの道

⑥ めがね橋（碓氷第三橋梁）

明治25年に完成した美しいレンガ造りの4連アーチ橋。川底からの高さが31m、長さは91mあり、わが国最大級。通称「めがね橋」として親しまれ、国の重要文化財に指定されている。

JR

信越本線横川駅からアプトの道起点に向かう。「アプトの道（起点）」の看板を過ぎたところにある（一社）安中市観光機構には観光案内やコースマップが置かれている。アプトの道は、かつての線路が舗装されて、歩きやすい。途中アプトの道から右折して碓氷関所跡を見学しよう。

アプトの道に戻りしばらく行くと丸山変電所がある。レンガ造りの建物で、蓄電池室と機械室の2棟が並んでいる。丸山変電所を過ぎてしばらく歩き、左折して線路をくぐると峠の湯。レストランがあり食事もできる。さらに進むと第1号トンネルに入る。中は照明があり安全に歩ける。第2号トンネルを抜けると、碓氷湖が左手に見えてくる。湖畔に下りて美しい湖面を見ながら休憩するのもよい。第3号、第4号トンネルを過ぎ、第5号トンネルを抜けるとめがね橋に出る。200万個以上のレンガを使用した大きな橋で、下をのぞくと足がすくむ。遊歩道の階段で国道18号に下りると、下から橋を仰ぎ見ることができる。

めがね橋を渡って、第6号から第9号トンネルを経て、第10号トンネルを抜けると、アプトの道の折り返し点、熊ノ平駅に着く。これまではひたすら緩やかな坂を上ってきたが、ここは平らで開けた場所になっている。ここから折り返し、来た道を峠の湯まで下ろう。峠の湯の温泉で温まり、疲れを癒してから帰路に着くのもおすすめ。

信越本線アプト式鉄道時代の廃線敷を利用したハイキングコース。釜めしで知られる横川駅と熊ノ平駅の間の約6kmが遊歩道として整備されている。歴史を感じる複数のトンネルを通り抜ける廃線コースを楽しもう。

Information

アクセス



JR 信越本線
横川駅



上信越自動車道
松井田妙義IC

HPはコチラ



安中市
遊歩道アプトの道



一般社団法人
安中市観光機構





④ 第1号トンネル

アプトの道には、熊ノ平駅までの間に第1号から第10号のトンネルがある。トンネル内には照明があり午前7時から午後6時まで点灯している。夜間は暗くなり危険なので注意しよう。

⑦ 熊ノ平駅

熊ノ平駅は碓氷峠区間で唯一の平坦な場所です。上下線の列車が待ち合わせをする駅だった。童謡「もみじ」の作詞者高野辰之はこの周辺の紅葉の美しさを歌詞にしたといわれる。

⑤ 碓氷湖

中尾川と碓氷川の合流点をせき止めて造った人工湖。湖畔には約1.2kmの散策道があり、約20分で一周できる。秋は紅葉がすばらしい。

⑧ 天然温泉 峠の湯

霧積川に源泉をもつやわらかな泉質の天然温泉。内湯のほか、妙義の山並みを眺めながら入れる露天風呂やサウナもある。レストランがあり、ゆっくりくつろげる。ログハウスコテージ、スパオートキャンプ場も併設されている。

- 🕒 10:00～21:00(最終受付20:30)
- 📅 毎月第2・第4火曜日
- 💰 大人700円、4歳～小学生500円(3時間利用)

9.0km
およそ
2時間30分
12,000歩

③ 丸山変電所

碓氷線が幹線鉄道ではじめて電化されたことに伴い、明治44年に建設された。当時の鉄道・電気の最先端技術が導入され、列車が通らないときに充電し、列車の登坂時に放電して電力を補った。国の重要文化財。

② 碓氷関所跡

1623年、江戸幕府によって設置された中山道の関所。東西に門があり、西を幕府が、東を安中藩が守っていた。昭和35年に東門を関所跡に復元した。国指定史跡。

① アプトの道(起点)

秋間梅林

秋間川上流の丘陵地に広がる広大な梅林で「ぐんま三大梅林」のひとつ。梅林内は散策できる遊歩道があり、開園期間中は売店も開店している。2月中旬～3月末頃の秋間梅林祭ではイベントもある。

※例年見頃は3月上旬～中旬頃

Sightseeing



碓氷峠鉄道文化むら



見て、触れて、体験できる。碓氷峠と鉄道の歴史を感じられる施設。展示や資料館のほか、日本で唯一碓氷峠専用電気機関車『EF63』の運転体験^{※1}ができ、また展示してある『EF62』や「189系あさま号」の運転席に入って機器類に触れることもできる。子どもから大人まで楽しめる。

- 🕒 11月～2月9:00～16:30、3月～10月9:00～17:00(入園は開園30分前まで)
- 📅 毎週火曜日(8月を除く)・12/29～1/4(火曜日が祝日の場合は翌日休園)
- 💰 中学生以上700円、小学生400円、小学生未満 無料(保護者同伴)
- 🌐 <https://www.usuitouge.com/bunkamura/>

※1 事前に講習受講が必要。詳細はHPでご確認ください。
※2 廃止された信越線の一部を使用したトロッコ列車は、3月～11月の土日祝とお盆時期、イベント時などに、ぶんかむら駅とうげのゆ駅の間を運行。

荻野屋の峠の釜めし



荻野屋の峠の釜めしは昭和33年に信越本線横川駅で発売が開始された人気の駅弁。保温性を考慮して陶器の器が使われている。

- 💰 1,400円(税込)
- 🌐 <https://www.oginoya.co.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



かかりつけ医をもちましょう

いつものクリニックの
かぜ薬が効かなくて
別のクリニックに行こう
と思うんだけど…
大きい病院のほうが
いいのかな



別のクリニックに行くと
また初診料がかかるよ
いつものクリニックに
薬が効かないことを
相談したら？
必要な場合は大きな病院
を紹介してくれるよ

病状がよくならないからと複数の医療機関を受診すれば毎回初診料がかかります。また、他の医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、特別な料金がかかってしまいます。医療費のムダをなくすためだけでなく、自分の健康を守るためにもかかりつけ医をもつことをおすすめします。

はしご受診は医療費の重複だけでなく、体に負担も

「はしご受診」とは、
同じ病気やけがで複数
の医療機関を受診する
ことです。

はしご受診をすると、
受診のたびに初診料が
かかります。また、同じ
ような検査や薬が処方
されることになると、体
にも負担になります。

【月3回、医療機関にかかった場合の医療費は？】

はしご受診をすると

A 医院	初診料 2,910円
B 医院	初診料 2,910円
C 医院	初診料 2,910円
合 計	8,730円

同じ医療機関なら

	初診料 2,910円
A 医院	再診料 750円
	再診料 750円
合 計	4,410円

約2倍の差！

※自己負担は上記金額の2割または3割。

※上記金額のほか検査料や薬剤料等がかかります。

いきなり大病院を受診すると、 7,000円超の支払いが

大病院は本来、救急医療や重篤な患者
への対応などの役割があります。本来の役
割分担を進めるために特別な料金が上乗せ
されます。

紹介状なしで大病院を受診すると、初
診の場合は7,000円以上、再診の場合は
3,000円以上を自己負担します。かかりつ
け医に紹介状を書いてもらえば特別な料金
は必要ありません。

かかりつけ医の選び方のポイント

*かかりつけ医はご自身で選択できます

●健康に関することを気軽に相談できる、身近な地域の医師を選ぼう

自分の症状を伝えやすく、健康状態を話しやすい医師かどうかのポイントのひとつ。なぜなら、会話の内容から得られる情報は、医師が適切に診断するために大切な情報になるからです。また、通いやすさも重要。お住まいの地域や職場の近くでかかりつけ医をみつけましょう。

●説明がわかりやすく、安心できることが重要

医師の説明はわかりやすいか、診断や今後の治療方針などを理解しやすく話してくれるかなど、自分にとって安心できる医師かが重要です。



身近な医療機関を探すことができる、医療情報ネット(ナビイ)の活用がおすすめ

厚生労働省が運用する医療情報ネット(ナビイ)をご存じですか。

医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかり、
身近な医療機関・かかりつけ医を見つけるときに役立ちます。

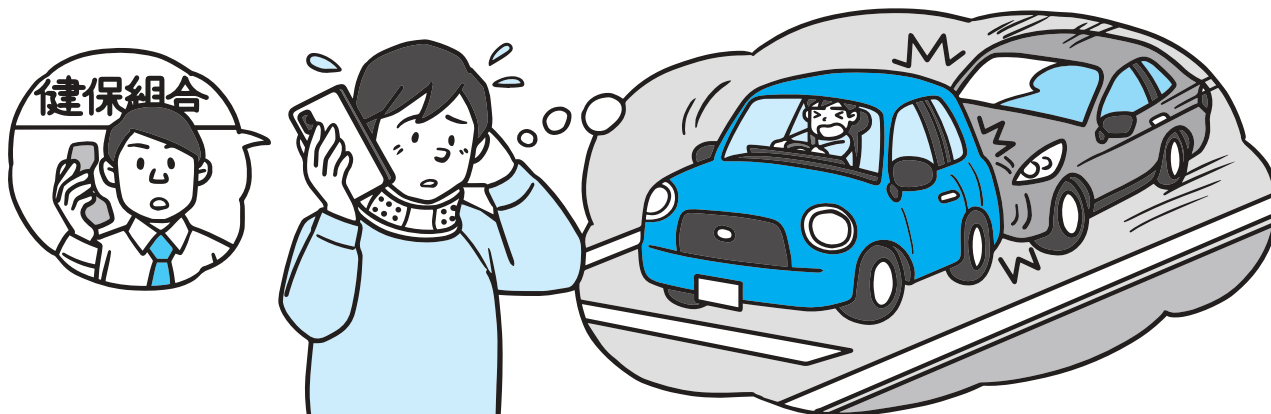
ナビイは
こちらから





交通事故でも健康保険は使えます

▶▶▶ ただし、健保組合に届出をお願いします



交通事故など他人の行為（第三者行為）でけがをした場合の治療費は、本来加害者が支払うべきものですが、話し合いの前にまずは治療が必要です。その際、自分の健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、後で健保組合から加害者に請求することになりますので、**すみやかに健保組合へ連絡のうえ「第三者行為による傷病届」等を提出**してください。

※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

・・・交通事故にあってしまったら・・・

・・・① 負傷状況を確認・・・

双方の負傷状況を確認してください。必要な場合は救急車を。



・・・② 警察に連絡・・・

小さな事故でも必ず警察に連絡してください。

※自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。



・・・③ 加害者を確認・・・

加害者の氏名、住所、連絡先、車のナンバー、加入している保険会社、加害者が業務中であれば勤務先情報などを確認してください。



・・・④ 医療機関を受診・・・

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。すみやかに医師の診断を。



・・・⑤ 健保組合へ連絡・・・

健康保険を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡してください。その後、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出してください。



交通事故以外にも、他人のペットに噛まれてけがをしたとき、暴力行為を受けてけがをしたとき、外食して食中毒になったときなどが第三者行為に該当します。なお、仕事中や通勤中に第三者行為によるけがをした場合は、健康保険でなく労災保険の対象となります。ご注意ください。

〈示談の前に健保組合へ相談を！〉

健康保険で治療を受けた場合、健保組合への相談なしに加害者と示談を結ぶと、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。**示談をする場合は、事前に健保組合へご相談ください。**

脂肪とカロリーを抑えて 冬太りを解消



体もぽかぽか
満足感しっかり

海鮮チゲ鍋

1人分 > 225kcal / 食塩相当量 1.6g
(汁を残した場合)

材料〈2人分〉

えび(殻付き)..... 6尾
たら(切り身)..... 2切れ
白菜..... 1/8株
にら..... 1/3束
しめじ..... 1/2株
ほたて(生)..... 大4個

A 水..... 600mL
コチュジャン..... 大さじ2
みそ..... 大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)..... 大さじ1/2
砂糖..... 小さじ1/2
すりおろしにんにく..... 小さじ1/2

作り方

- ① えびは尻尾を残して殻をむき、背わたを取る。たらは3等分に切る。白菜とにらはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて混ぜ、中火で煮立たせる。えび、たら、ほたてを入れて2〜3分煮たら、白菜としめじを加えて1〜2分煮る。
- ③ にらをのせてひと煮する。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25winter01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

しらたき中華サラダ

1人分 > 70kcal / 食塩相当量 1.1g



材料(2人分)

しらたき.....100g
きゅうり.....1/2本
にんじん.....1/6本
スライスハム.....2枚
A しょうゆ.....大さじ1/2
酢.....小さじ2
砂糖.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1/2

作り方

- ① しらたきは沸騰した湯で1分ゆで、水で洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りに、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

みかんジェラート

1人分 > 122kcal / 食塩相当量 0.0g

材料(2人分)

みかん.....2個 はちみつ.....大さじ2
ヨーグルト(無脂肪).....50g ミント.....適量

作り方

- ① みかんは皮をむいて小房に分ける。
- ② フードプロセッサーやミキサー等に①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまでかくはんする。
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、冷蔵庫(冷凍室)で2時間ほど冷やす(途中で揉んでほぐす)。
- ④ 器に盛り、ミントを飾る。



Point

冬太り(脂質異常)を防ぐ食事のコツ

低脂質・高たんぱく質を意識

鍋料理は油を使わずに調理できるため、**余分な脂質を控えつつ、魚介や豆腐などからたんぱく質をしっかりとれる**のが魅力です。体脂肪や血中脂質のコントロールに役立ちます。

食物繊維でコレステロール対策

野菜やきのこ、海藻などに豊富な食物繊維は、**余分なコレステロールの排出を助けます**。鍋にたっぷり入れることで満腹感も得やすく、食べすぎ防止に役立ちます。

糖質・デザートは工夫して

鍋料理の締めのごはんや麺類は控えめにし、果物やヨーグルトを活用したデザートに置き換えるのも一案。**カロリーを抑えながら満足感を得られる工夫**が、脂質異常予防に効果的です。

スマートフォンを



2025年9月中旬より、
全国の医療機関・薬局で
運用が始まっています

マイナ保険証

として利用できるようになります
マイナンバーカードの持ち歩きによる紛失の心配がなくなります！

事前準備

- 1 マイナンバーカードの健康保険証の利用登録 マイナ保険証を登録済みの方は対応不要
- 2 マイナンバーカードをスマホに搭載する

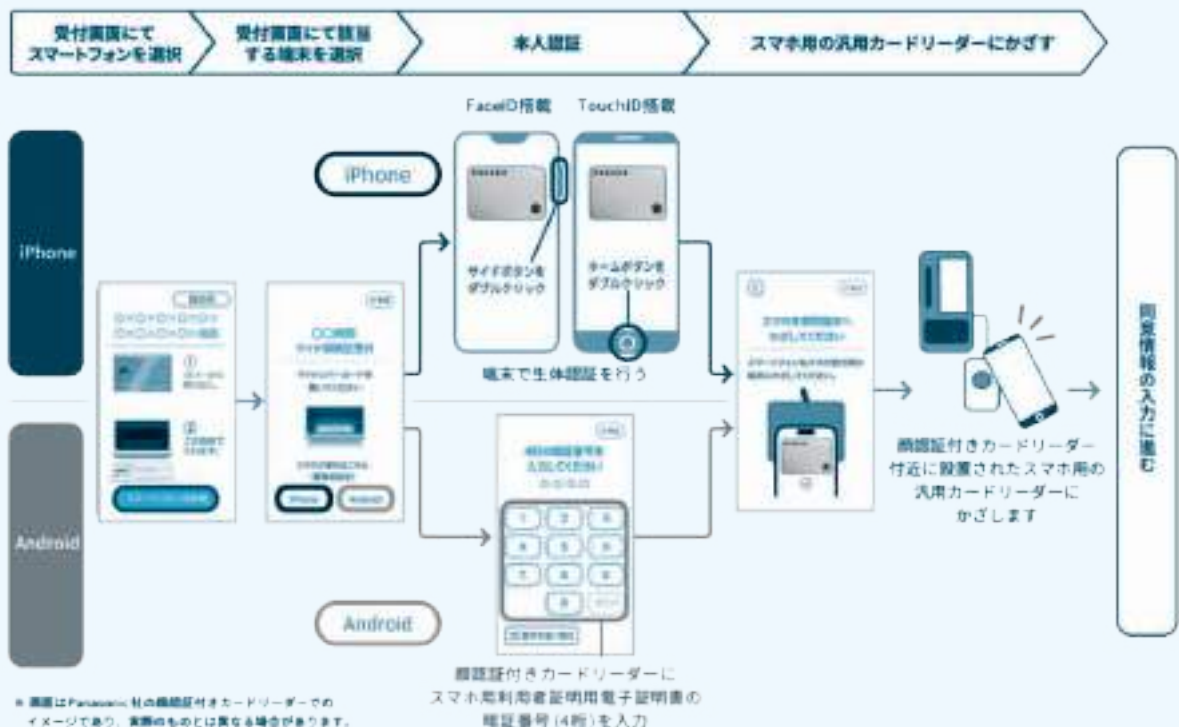
最新のマイナポータルアプリから、スマートフォンのマイナンバーカードの利用申請・登録を行ってください。
※対応機種は、厚生労働省HPでご確認いただけます

準備するもの



スマホでの受付に対応している医療機関・薬局は、受付のステッカーや厚生労働省HPなどでご確認いただけます。

医療機関・薬局での利用方法



医療機関・薬局でスマートフォンによる受付ができなかった場合

何らかの事情でスマートフォンの読み取りによる受付ができなかった場合、スマートフォンでマイナポータルにログインし、表示された資格情報の画面を提示するなど以下①～③のいずれかの方法により受付することで自己負担分(3割分等)で受診が可能です。※



※医療機関・薬局がスマートフォンの受付に対応していない場合は、実物のマイナンバーカードを提示することが基本となりますが、①の方法で受け付けすることも可能です。

Q&A

Q スマホでの受付に対応している医療機関・薬局は、どのように確認すればよいですか。

A 医療機関・薬局の受付のステッカーや厚生労働省HPなどでご確認いただけます。

Q スマートフォンのマイナンバーカードを追加すると、実物のマイナンバーカードは利用できなくなるのでしょうか。

A スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただくことが可能です。

Q マイナンバーカードやマイナンバーカードの電子証明書が失効したとき、有効期限が切れたときは、スマートフォンのマイナ保険証は利用できますか。

A マイナンバーカードや電子証明書が失効したとき、有効期限が切れたときは、スマートフォンのマイナンバーカードも連動して失効するため、スマートフォンのマイナ保険証を利用することはできません。(猶予期間はありません)
市区町村窓口でマイナンバーカードや電子証明書を更新した後、マイナポータルからスマートフォンでマイナンバーカードを利用するための手続きを行ってください。

Q 子どものマイナンバーカード(マイナ保険証)を親のスマートフォンに追加することはできますか。

A 1台のスマートフォンにつきひとりのマイナンバーカードしか追加できません。
また、15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。

厚生労働省 HP
スマートフォンのマイナ保険証利用について



令和8年4月分から

「子ども・子育て支援金」 の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しいしくみ「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料とあわせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。



支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。

事業主

被保険者

支援金を
納付

健保
組合等

支援納付金を
納付

国



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度から始まり、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率



介護保険料率※



子ども・子育て支援金率
(0.4%程度の見込み)

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者が徴収対象です。



負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月600円程度となる見込みです。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合
 $30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円/月}$
(事業主負担 600円：被保険者負担 600円)